

爱

· 征服味蕾

让您家的欢乐High到最高点!

美味。



时代 **DIY** 厨娘专辑

浙江美味编辑部 编著

巧



陕西旅游出版社

(陕)新登字012号

责任编辑:李贺

封面设计:戴晓平

版式设计:管士军

责任监制:刘青海

e时代DIY厨娘专辑

浙江美味编辑部·编著

陕西旅游出版社发行

(西安长安路32号 邮 710061)

新华书店经销 浙江省邮电印刷厂印刷

889×1194毫米 24/1开本 3印张 72插页 5000千字

2003年11月第一版 2003年11月第一次印刷

印数:1—3000(套)

ISBN7—5418—1404—0/J·269

定价:201.60元(套)

目录

铁板野菌.....04

南乳春笋.....05

虫草乌龟.....06

竹编大皇蛇.....07

雪梨银耳炖盅.....08

避风塘春笋.....09



农家水煮笋.....10

佛手冬笋.....11

冬菜扁笋炖青豆.....12

冬菜毛笋.....13

五洋捉鳖.....14

鸚鵡竹荪.....15

菌菇鱼饺.....16

火踵元鱼.....17

山芽儿报春.....18

朱池三珍.....19

罗汉面筋.....20



串串兔.....21

泡椒野山珍.....22

满园春色珍.....23

辣子草原羊.....24

临安双宝咸猪手.....25

笋干炖排骨.....26

剁椒牛蛙.....27

香焗牛蛙腿.....28

牛鞭炖甲鱼.....29

松仁仔排.....30

笋干火腿蒸白干.....31

白果香辣牛筋.....32

鱿鱼鲞炖笋干.....33

香炸蝎子.....34

山药杏仁炒马蹄.....35

黄焖竹荪.....36

竹筏漂流.....37



三鲜玉米棒·····38

黄金牛柳条·····39

香辣肥牛过桥·····40

陈皮素脆鳝·····41

松仁素果·····42

绍兴小炒·····43

椒盐大王蛇·····44

剁椒蒸奇鲜·····45

油焖春笋·····46

茶树菇炖老豆腐·····47

三鲜烩石耳·····48

飘香榴莲酥·····49

龙井鱼青丸·····55

狮峰雪梨盅·····56



龙井三丝笋卷·····57

八宝菜·····58

东阳大豆腐·····59

一品豆腐盒·····60

东坡豆腐·····61

椒盐大王蛇·····62

玉兰煨瓜舟·····63

咸菜老豆腐·····64

白扒骗鞭·····65



玉婆皮冻·····66

白煮驴肉·····67

松子炒三蔬·····68

嫩姜手撕兔·····69

夏日四宝·····70

板栗争艳·····71

秘制烤全兔·····72

八珍鱼头·····50

茶香笼盏基围虾·····51

龙井鳝背·····52

梅坞焗鲜笋·····53

香橙龙井虾仁·····54



时代 **DIY** 厨娘专辑

浙江美味编辑部 编著

巧



陕西旅游出版社

目录

铁板野菌……………04

南乳春笋……………05

虫草乌龟……………06

竹编大皇蛇……………07

雪梨银耳炖盅……………08

避风塘春笋……………09



农家水煮笋……………10

佛手冬笋……………11

冬菜扁笋炖青豆……………12

冬菜毛笋……………13

五洋捉鳖……………14

鹦鹉竹荪……………15

菌菇鱼饺……………16

火踵元鱼……………17

山芽儿报春……………18

朱池三珍……………19

罗汉面筋……………20



串串兔……………21

泡椒野山珍……………22

满园春色珍……………23

辣子草原羊……………24

临安双宝咸猪手……………25

笋干炖排骨……………26

剁椒牛蛙……………27

香焗牛蛙腿……………28

牛鞭炖甲鱼……………29

松仁仔排……………30

笋干火腿蒸白干……………31

白果香辣牛筋……………32

鱿鱼鲞炖笋干……………33

香炸蝎子……………34

山药杏仁炒马蹄……………35

黄焖竹荪……………36

竹筏漂流……………37



三鲜玉米棒·····38

黄金牛柳条·····39

香辣肥牛过桥·····40

陈皮素脆鳝·····41

松仁素果·····42

绍兴小炒·····43

椒盐大王蛇·····44

剁椒蒸奇鲜·····45

油焖春笋·····46

茶树菇炖老豆腐·····47

三鲜烩石耳·····48

飘香榴莲酥·····49

龙井鱼青丸·····55

狮峰雪梨盅·····56



龙井三丝笋卷·····57

八宝菜·····58

东阳大豆腐·····59

一品豆腐盒·····60

东坡豆腐·····61

椒盐大王蛇·····62

玉兰煨瓜舟·····63

咸菜老豆腐·····64

白扒骗鞭·····65



玉婆皮冻·····66

白煮驴肉·····67

松子炒三蔬·····68

嫩姜手撕兔·····69

夏日四宝·····70

板栗争艳·····71

秘制烤全兔·····72

八珍鱼头·····50

茶香笼盏基围虾·····51

龙井鳝背·····52

梅坞焗鲜笋·····53

香橙龙井虾仁·····54





铁板野菌

1

◆ 原料:

牛菌、滑菇、肉丝、洋葱丝、干辣椒各适量

◆ 调料:

蚝油、糖少许、太太乐鸡精、老抽各少许

◆ 制作:

- 1、野山菌先下沸水煮一下捞出沥水。
- 2、另起锅下肉丝煸炒上油，加野山菌干辣椒炒匀入调料，微炒淋入湿淀粉炒匀，放入烧汤的铁板内。

◆ 特点:

野菌嫩滑，清香，老少皆宜

◆ 功效:

富含蛋白质，铁质及多种维他命，
养颜美容

制作单位：杭州新桃李苑大酒家

南乳春笋

2

◆原料:

春笋尖500克

◆调料:

南乳汁、海鲜酱少许

◆制法:

1、取春笋去衣留取笋尖入成油锅中焖3分钟，倒出沥油。

2、锅留少许油，入南乳汁、海鲜酱、春笋烧透入味，淋入麻油即可装盘。

◆特点:

口味浓厚、鲜香可口

◆制作单位：德清新南方大酒店





虫草乌龟

3

◆ 原料:

乌龟一只

◆ 配料:

虫草5克、沙参6克

◆ 调料:

盐、太太乐鸡精、酒、葱、姜各少许

◆ 制作:

- 1、乌龟宰杀洗净，虫草、沙参进温水稍微泡一下待用。
- 2、把原料放进砂锅中加水烧开炖酥加入各种调料化开即可装盘。

◆ 特点:

夏季进补营养丰富，汤汁鲜香

◆ 制作单位：杭州浣纱宾馆

竹编大皇蛇



◆ 原料:

大皇蛇1条

◆ 配料:

东坡肉、粽叶

◆ 调料:

生抽、老抽、香叶、桂皮、花椒少许、糖、酒少许

◆ 制作:

- 1、将大皇蛇杀净切段，放入锅中，加各种调料，将蛇炖酥后备用。
- 2、然后用东坡肉夹大皇蛇，用粽叶将其包扎好，上笼蒸熟即可。

◆ 特点:

蛇肉鲜香

◆ 制作单位: 杭州浣纱宾馆





雪梨银耳炖盅 5

◆ 原料:

雪梨

◆ 配料:

银耳、川贝、枸杞

◆ 调料:

白糖

◆ 制作:

- 1、将雪梨启肉切小块和银耳、川贝、枸杞一起加入白糖小火炖酥。
- 2、然后盛入已造型好的雪梨中，再进蒸笼蒸10分钟即可。

◆ 特点:

凉热皆宜，清火祛痰

◆ 制作单位: 杭州浣纱宾馆

避风塘春笋

6

◆ 原料:

春笋、面包糠

◆ 调料:

胡椒粉、盐、太太乐鸡精

◆ 制法:

- 1、将春笋去衣洗净切成菱形块拍吉士粉下六成油锅中炸透。
- 2、锅到尽油，倒入面包糠，胡椒粉，太太乐鸡精、盐炒匀。
- 3、投入笋块进面包糠内炒匀出锅装盘。

◆ 特点:

酥脆、香浓

◆ 制作单位：德清新南方大酒店





农家水煮笋

7

◆原料:

春笋、火踵

◆制法:

- 1、选老嫩适度的春笋清洗干净。
- 2、锅加清汤加火踵片加入盐和春笋烧开，转小火烧2个小时，至酥烂香味浓郁出锅装盘

◆特点:

边剥边食，味道鲜美

◆制作单位：德清新南方大酒店

佛手冬笋

8

◆ 原料:

冬笋

◆ 调料:

盐、太太乐鸡精、糖

◆ 制法:

1、将冬笋去衣洗一下进沸水中煮一下，捞出冲凉，切成块，再改成佛手形状。

2、锅加油加热下入冬笋炒上油，放糖、酱油、盐、水炖至入味。

3、烧至汤汁红润至稠，起锅煎淋亮油即可。

◆ 特点:

鲜香、味浓厚

◆ 制作单位: 德清新南方大酒店





冬菜扁笋炖青豆

◆ 原料:

冬菜、莫干山扁尖笋，豆板、菜油

◆ 调料:

盐、太太乐鸡精、糖

◆ 制法:

- 1、锅加油烧烫，下冬菜炒透，扁尖笋洗净下冷水浸透。
- 2、扁尖笋切成菱形块，加冬菜、豆板整齐排好在盘子里，撒上少许糖、太太乐鸡精、盐淋少许水进笼蒸30分钟即中取出。

◆ 特点:

鲜味美，爽脆可口

◆ 制作单位：德清新南方大酒店